Introduction

par Solveig Darrigo-Dartinet, diététicienne-nutritionniste

Origine et fabrication du tofu

D'origine asiatique, le tofu s'apparente à du fromage frais, et il en a la texture, qui se situe entre la feta grecque et la mozzarella italienne. Toutefois, le caillé dont il est issu ne provient pas d'un lait, mais d'un jus de soja (souvent nommé à tort « lait de soja ») ou *tonyu*. Les graines, cuites à l'eau, sont mixées pour obtenir un filtrat, le *tonyu*. Ensuite, le *tonyu* est chauffé et agité avec du *nigari* (un extrait naturel d'eau de mer composé à 85 % de chlorure de magnésium) pour obtenir une masse qui donne au tofu une texture très lisse. La fermeté du produit fini varie selon le mode de coagulation, la température choisie, la rapidité de l'agitation et le temps de pressage. Le tofu sera ainsi de texture ferme ou molle (c'est le « tofu soyeux »).

Ses atouts nutritionnels

Le tofu ferme est une source intéressante en nutriments : 70 mg de magnésium, 215 mg de calcium, 150 mg de phosphore et 3,9 mg de fer. Mais il est surtout reconnu pour sa richesse en protéines : près de 13 %. La quantité et la qualité de ses protéines lui permettent de remplacer la viande, le poisson ou équivalents. D'origine végétale, ces protéines viennent équilibrer l'apport protidique de l'alimentation. En effet, nous mangeons trop d'aliments riches en protéines animales. Dans le cadre d'une alimentation équilibrée, nous devrions consommer 50 % de protéines animales et 50 % de

protéines végétales. Or, actuellement, nous sommes plutôt à 70 % de protéines animales et 30 % de protéines végétales ! Une consommation de tofu permet donc d'équilibrer le rapport animal/végétal des protéines consommées.

Son apport en lipides de 7 % classe le tofu parmi les aliments maigres, et ses graisses sont majoritairement composées d'acides gras insaturés, bénéfiques pour la santé cardiovasculaire. Le tofu est pauvre en graisses saturées et ne contient pas de cholestérol. Des études indiquent que la consommation régulière d'aliments à base de soja peut réduire les risques de maladies cardiaques en aidant à baisser les taux de cholestérol total, les taux de LDL (« mauvais » cholestérol), les triglycérides, et à réduire les risques de formation de caillots dans le sang.

Le tofu soyeux, également nommé *tofu kinugoshi* au Japon ou *silken tofu* aux États-Unis, est très riche en eau car son caillé n'a pas été pressé. Sa consistance se situe à mi-chemin entre le flan et le yaourt et son goût est presque neutre. Le tofu soyeux contient trois fois moins de protéines que le tofu ferme et il est conseillé de le compléter par des céréales pour compenser sa faible concentration en méthionine (un acide aminé présent dans le riz, l'avoine ou le maïs). Riche en isoflavones (phyto-œstrogènes ou « hormones végétales »), le tofu semble être l'allié des femmes asiatiques pour agir sur les troubles liés à la ménopause. Avec seulement 3 % de lipides (et des bons !), le tofu soyeux constitue aussi un allié pour garder la ligne si l'on souhaite alléger ses recettes en l'utilisant à la place de la crème, du beurre ou des œufs !

De plus, comme toutes les légumineuses bio, le soja permet d'enrichir les terres en azote dans le cadre de la rotation des cultures chère aux agriculteurs bio. Sans oublier l'argument écologique : il faut six fois moins de terre pour produire 1 kg de protéines de soja que pour produire 1 kg de protéines animales. Et le soja consomme moins d'eau que de nombreuses céréales. Par ailleurs, il existe du tofu bio d'origine française.

Tableau nutritionnel

Pour 100 g	Tofu soyeux	Tofu ferme
Énergie	62 kcal	120 kcal
Protéines	6,9 g	12,6 g
Lipides	2,7 g (dont 0,4 de graisses saturées)	7,4 g (dont 0,9 de graisses saturées)
Glucides	2,4 g	0,8 g
Calcium	32 mg (4 % des ANC pour 1 homme)	215 mg (24 % des ANC pour 1 homme)
Magnésium	27 mg (6 % des ANC pour 1 homme)	70 mg (17 % des ANC pour 1 homme)
Fer	1 mg (11 % des ANC pour 1 homme)	3,9 mg (43 % des ANC pour 1 homme)
Phosphore	90 mg (12 % des ANC pour 1 homme)	150 mg (20 % des ANC pour 1 homme)
Cuivre	0,2 mg (10 % des ANC pour 1 homme)	0,3 mg (15 % des ANC pour 1 homme)
Potassium	194 mg	112 mg

ANC = apports nutritionnels conseillés

Tofu, mode d'emploi

Préférez le tofu vendu au rayon frais, moins ferme que le tofu « longue conservation ». Vous le trouverez sous forme de bloc, en version nature, fumé, aux herbes… Sa version nature a un goût neutre plutôt fade, et il nécessite d'être mariné ou intégré dans une préparation dont la saveur va l'imprégner. Si vous n'en avez jamais goûté, mieux vaut commencer par les versions aromatisées ou fumées.

Coupez-les en cubes que vous intégrerez dans un bouillon façon miso avec du vermicelle de riz, sautés dans un wok de légumes, sur des brochettes à la place de cubes de poulet, ou dans des gratins ou tians de légumes…

Le tofu soyeux vendu au rayon frais baigne dans l'eau et s'apparente à un fromage blanc faisselle ou flan. Il sert d'ingrédient de substitution aux œufs, crème, etc., pour alléger les recettes tout en donnant une texture fort agréable en bouche : idéal pour les sauces, smoothies, entremets, purées, quiches, gratins…

Bien le conserver

Vérifiez la date limite de consommation (DLC) sur l'emballage. Une fois ouvert, le tofu ferme se conserve pendant une petite semaine au réfrigérateur, placé dans un bol rempli d'eau. Pensez à changer l'eau tous les jours. Le tofu soyeux se conserve trois jours après ouverture dans une boîte hermétique remplie d'eau.

Combien doit-on en manger ?

Une petite brique ou barquette de tofu, soit 100 g environ, est une bonne quantité pour commencer, si vous n'en avez jamais mangé. Notez que 180 g de tofu contiennent autant de protéines qu'un steak dans le filet de taille moyenne. De plus, 100 g de tofu contiennent autant de calcium qu'un verre de lait.

Abréviations

cc = cuillerée à café	kg = kilo
cs = cuillerée à soupe	g = gramme
cl = centilitre	min = minute
l = litre	

Sauf indication contraire, les recettes sont prévues pour quatre personnes.

Salade grecque au tofu

Préparation : 15 min

Marinade : 1 h

Pas de cuisson

- 150 g de tofu ferme
- 1 petit concombre
- 2 tomates
- 50 g de feta
- 10 olives noires
- 1 cœur de laitue
- 1 cs de vinaigre balsamique
- 1 citron
- 4 cs d'huile d'olive
- sel, poivre

Couper le tofu en dés et les déposer dans un bol. Arroser avec le jus de citron et 2 cs d'huile. Laisser mariner 1 h au réfrigérateur.

Peler le concombre et le couper en rondelles. Laver les tomates et les détailler en quartiers. Rincer et essorer la salade.

Verser le vinaigre dans un saladier et délayer avec le sel et le poivre. Fouetter avec le reste d'huile d'olive. Ajouter la salade, le concombre, les tomates et les olives. Incorporer la feta coupée en dés et le tofu. Mélanger et servir.

✿ *Cette version adaptée de la traditionnelle salade grecque mise sur le tofu pour équilibrer l'apport en protéines : la feta fournit des protéines animales et le tofu des protéines végétales faisant souvent défaut dans notre alimentation moderne.*

Tomates farcies au tzatziki

Préparation : 20 min

Repos : 30 min

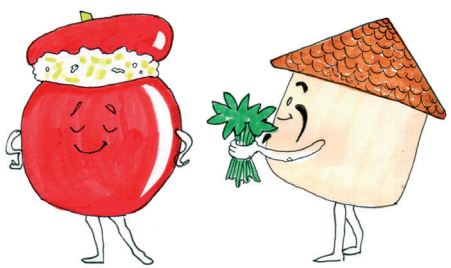
Pas de cuisson

- 4 tomates
- 100 g de tofu soyeux
- 1 yaourt à la grecque
- 1 concombre
- 1 gousse d'ail
- 12 feuilles de menthe fraîche
- 2 cs d'huile d'olive
- sel, poivre

Éplucher le concombre, le rincer et le couper en deux dans la longueur. Ôter les graines, puis râper la chair du concombre et la déposer dans une passoire. Saupoudrer de sel et laisser dégorger environ 30 min. Rincer rapidement le concombre, bien l'éponger et le déposer dans un saladier.

Éplucher la gousse d'ail et la mixer avec le tofu soyeux, le yaourt et l'huile. Verser cette préparation dans le saladier contenant le concombre, saler, poivrer et ajouter la menthe ciselée (garder quelques feuilles pour la décoration).

Laver les tomates et découper un chapeau. Évider les tomates et les garnir avec le tzatziki. Replacer les chapeaux, décorer d'une feuille de menthe et servir frais.



✿ *Avec du tofu soyeux en guise de yaourt à la grecque, le tzatziki devient beaucoup moins gras et, de ce fait, bien plus digeste !*